

韵律操在小学体育课中的运用研究

张可瑜

(本溪市联丰小学 辽宁 本溪 117000)

[摘要]韵律操是在小学体育课前的一项热身运动。韵律操的编排既要符合小学生的喜好和审美情趣,又要发挥适当的编排强度,任何联合活动都要有针对性。因此,韵律操的组织要立足实际,为小学教育提供先进的教学经验。

[关键词]韵律操;小学体育课;运用

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2019.11.466

小学体育教育的目标是改善学生的健康,改善他们的身体状况,促进他们的道德、智力和身体的全面发展。2011年,政府的进度报告强调“保证中小学生在每天一小时校园体育活动”。国家高度重视小学儿童和青少年的身体健康,加强他们的体育锻炼。韵律操与其他活动相比有着独特的优势,其在强调体育锻炼和内在审美培养的同时,在身体发育阶段,有效的体育锻炼更有助于纠正身姿。它也可以随时在任何地方开展,更加灵活,对于学生的发展来说至关重要。

1 小学生进行韵律操锻炼的益处

根据新的体育教学大纲的标准,体育教师必须发挥主导作用,充分发挥学生的主要作用。重视学生的自主性、创造力和真正的情感体验,使用工具和方法优化教学,以创造良好的环境。伴随着节奏和音乐更好的进行体育锻炼。在此过程中,学生们首先要学习随着音乐和舞蹈的节奏,在体育课上,有利于学生在身体和心理上都放松下来,并满足体育运动的新要求。韵律操的好处概述如下:

1.1 锻炼身体,矫正身姿

小学韵律操动作优美,节奏感强。它融合了健美操、徒手操和广播体操的一些特点。它既注重整体锻炼,又有地方性活动。对处于身体发育阶段的小学生来说,有利于身体的健康发展,这就是为什么我们应该要求小学生继续练习韵律操的原因。

1.2 陶冶情操,有益于培养学生健康活泼的性格

韵律操的编排必须以学生的偏好为重点,既要考虑文化和艺术的意义,也要考虑时代的文化背景。音乐一定要有美丽的旋律,快乐的节奏,将时间和锻炼内容结合起来,将这种锻炼方式纳入体育课程,为体育教学增添了辉煌的色彩,并促进了学生个性的发展。

1.3 培养学生积极参与集体活动,相互合作的意识

在韵律操的锻炼过程中,其主要重视节奏和整齐度。只有在学生严格遵循节奏和的情况下,行动的一致性才能实现。彼此通过韵律操,增强了学生的集体意识,这对小学生的学习和进一步发展非常有用。

1.4 培养学生的注意力

韵律操是灵活和多样的,关节必须协调一致,稍一留神就难以适应。因此,必须吸引小学生的注意力,音乐节奏需要精彩而快乐,这样才能更好的感染学生,增加学生的好奇心和学习欲望,从而使学生的注意力集中起来。

2 韵律操编排研究的原则

韵律操的编排主要遵循学生全身和局部锻炼的原则,必须满足学生的审美需要。它主要围绕体育锻炼和艺术的相互作用,使整体的编排更加适合学生的性格和特点。我们必须再次加快步伐,采取简单而有效的行动,改善当前学生协调性。最后,该项目的目的是研究科学运动,不论其强度或数量如何,以满足学生的身心健康需要为主要目标。

3 韵律操在体育教学上的运用

3.1 韵律操常用于课前热身活动

传统的课前热身运动通常是一种慢跑的形式。随着以学生为中心的教育改革,

热身准备活动正朝着多样化和兴趣的方向发展。韵律操可以作为运动前的活动,因为它是一种有氧运动;这种运动在热身练习的过程中,可以使我们的肌肉群得到拉伸,学院循环加强。在此过程中,教师也必须在课前做好准备,以便更好地在运动之后进行不同的体育内容。例如,如果在投掷课程中,可以在手臂和扭臂上进行多次热身练习;如果跳远,需要加强腿部肌肉拉伸和膝盖关节组的热身运动等等。

3.2 音乐和运动的结合能吸引学生学习兴趣

音乐与运动的结合创造了一种欢快的班级气氛,使学生能够学习体育与音乐的和谐,并提高他们对体育课程的兴趣。韵律操是艺术和体育是综合体现,将音乐教学与体育教学结合起来,也就是说,音乐和节奏在综合教学模式中有效地缓解学生的疲劳,控制激动和焦虑情绪。音乐还可以缓解学生的心理、智力和生理压力,更好的帮助小学生的成长。因此,他们的身体和心理发展以及对学习的兴趣是最好的老师,学生们能因此更加积极参与体育锻炼,促进团队的身体发展。

3.3 韵律操活跃课堂氛围,增加师生互动

传统体育教师往往把自己的课堂变成一门严肃、无聊的学科,因此教师和学生之间的互动很少,通常是教师进行讲课和演示,学生们被动地接收。因此,缺乏互动、热情和学习效率。在体育课上运用节奏音乐可以有效地使教师和学生更接近,通过音乐和肢体的语言,使人的心灵自然放松,很容易在他们之间建立和谐和相互尊重的关系,从而使他们有一个和谐的气氛和更有效地进行学习。因此,只有在教师与学生之间加强互动,教学活动才能取得成功。

3.4 韵律操锻炼,激发了学生运动的创新思维

韵律操在体育锻炼中,使学生不再把锻炼当作负担。目前,现代小学家长非常重视智力发展的培养,却鄙视体育运动,小学生从小就养成了体育习惯,他们在心理上排斥体育运动。而韵律操则改变了学生的这一思维,通过循序渐进地训练,首先提高学生对体育的兴趣,才能慢慢增加运动的强度。有节奏的练习增加了学生的协调性和灵活性,进而推广到其他运动的学习。通过韵律练习提高了小学生的注意力、观察和思考能力,提高了他们的创新意识。例如,学生们将自己喜爱的球类运动、跳绳等运动融入韵律操中,既增加了协调练习,又锻炼了创新思维能力。

4 结束语

鉴于上述情况,随着社会的不断进步和发展,我国的各项课程也得到一定的优化。体育教学改革的目标、内容和教学方法发生了变化,从而提高了小学生的综合素质,使小学生的体育教育变得越来越好。同时,体育教学在学生的身心发展中发挥着非常重要的作用,新的标准促进以学生为中心的方针,强调学生的身心健康。

参考文献

- [1] 苏军. 缺乏吸引力, 体育课需要改善[N]. 文汇报, 2010.
- [2] 王莹. 韵律操对幼儿身心发展的促进作用[J]. 少年体育训练, 2017.
- [3] 白少慧, 李小女. 健美操在郑州市小学体育课堂中的应用与研究——以惠济区为例[J]. 体育时空, 2017.
- [4] 金裕丰, 周红萍. 襄阳市中小学健美操课程实施现状与对策研究[J]. 文体用品与科技, 2018(19).

核心素养下小学音乐教学举措的优化发展探索

宋淑芳

(山东省滨州市滨城区梁才街道办事处第一小学 山东 滨州 256600)

[摘要]新课标指出小学音乐教学要以培养审美品位为核心提高学生音乐兴趣,在实践创造中发现音乐多样化的特点,理解音乐文化的多样性,发展学生的音乐核心素养。因此,教师应改变传统的教学理念,不再以传授学生越来越知识为主,而是要用多元文化熏陶学生,提高学生的音乐理解、感知能力,发展学生的核心素养。本文探索了先进信息技术、教学方法在音乐课堂的运用,在核心素养背景下阐述了小学音乐教学的几点举措。

[关键词]小学音乐; 核心素养; 教学举措

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2019.11.467

在小学音乐课堂培养学生核心素养是为了使学生更好地适应自身今后的发展和社会的发展,小学阶段是培养学生兴趣、奠定知识基础的重要时期,大部分小学生的身心还不成熟,没有形成正确的人生观、世界观和价值观,因此教师更要重视学生思想观念和品德修养的培养。核心素养下的小学音乐教学能培养学生良好的音乐审美和鉴赏品味,使他们受到高尚文化的熏陶。

一、借助信息技术,创设音乐情境

在核心素养下开展小学音乐教学,教师不能只关注学生的歌唱能力,而是要促进他们德、智、体、美劳的全面发展。随着科学技术的发展,信息化工具成为小学音乐课程不可或缺的部分,在培养学生音乐核心素养的过程中,教师可以用信息技术辅助教学,创设出生动的音乐情境,激发学生的音乐学习兴趣。信息技术能展示

出不同的音乐形式,调动起学生对音乐的探索欲望,解决了音乐知识抽象、复杂的问题,保证小学音乐教学质量。例如在《四季童趣》的教学中,教师需要让学生体会歌曲中的快乐情景,使他们懂得感受生活、热爱生活。首先,教师为学生弹奏音乐《嘀哩嘀哩》,让学生感受音乐表现了哪个季节,我们可以在这个季节做哪些有趣的事情,在大屏幕上展示出放风筝、春游的情景。再提问学生最喜欢哪个季节,在哪个季节中可以干什么,为什么喜欢它,展示出四季情景,让学生看到春季万物复苏,大自然恢复了生机勃勃的景象,夏季虽然炎热,但学生们可以游泳、摸鱼、摸虾,秋季是丰收的季节,有沉甸甸的果实、满山的红叶,冬季则是雪白的世界,到处都是银装素裹的,可以堆雪人、滑雪橇,以此来创设四季情境。接着播放《四季童趣》,让学生边倾听边回忆自己的童年趣事,说说歌曲中有怎样的心情,激发